

Участники «Московского долголетия» продолжают фитнес-тренировки

23.05.2019

В рамках проекта «Московское долголетие», который реализуется в столице с марта 2018 года, в ГБУ «Отражение» проводятся занятия по фитнесу для лиц старшей возрастной категории. На этой неделе состоялось очередное из них.

Физическая активность и здоровый образ жизни особенно важны для лиц старше 55 лет, так как помогают сберечь здоровье и улучшить качество жизни. Постоянные физнагрузки помогают обеспечить гибкость суставов, замедляют процесс старения, повышают энергичность и даже позволяют преодолеть некоторые симптомы болезней. Кроме того, они способствуют бодрости духа и хорошему настроению.

Записаться на занятия по фитнесу и получить информацию о проекте «Московское долголетие» можно в ТЦСО «Можайский», который находится по адресу: улица Гришина, дом 8, корпус 3.

Адрес страницы: <http://mozhaisky.mos.ru/presscenter/news/detail/8104708.html>

[Управа Можайского района города Москвы](#)